

❁ امام صادق علیه السلام: خوردن شام را وا مگذار، هر چند به سه لقمه (نان) با نمک باشد. ❁
برنامه غذایی غذاخوری‌های اداره امور تغذیه

هفته ایام	وعده غذایی	۱۳۹۱/۰۶/۱۳ تا ۱۳۹۱/۰۳/۰۳ هفته ۱۰	۱۳۹۱/۰۳/۰۶ تا ۱۳۹۱/۰۳/۱۰ هفته ۱۱	۱۳۹۱/۰۳/۱۳ تا ۱۳۹۱/۰۳/۱۷ هفته ۱۲
شنبه	صبحانه	مربا- کره- چای	پنیر- خرما- گردو- چای	مربا- کره- چای
	ناهار یک	چلو تن ماهی- خرما- لیمو	چلو گوشت- ماست تک نفره	چلو کباب کوبیده- ماست
	ناهار دو	چلو خورش قیمه	چلو خورش کرفس	چلو خورش لوبیا سبز
	شام یک	خوراک مرغ سوخاری- سوپ رشته- خلال سیب زمینی- خیارشور- سس	سالاد الویه- سوپ رشته- میوه	استامبولی پلو با خلال مرغ- ماست تک نفره- میوه
یکشنبه	صبحانه	خوراک لوبیا- پنیر- چای	حلوا شکری- شیر- چای	خوراک کشک و بادمجان- عدسی- میوه
	ناهار یک	چلو کباب کوبیده- دوغ تک نفره	چلو جوجه کباب- دوغ تک نفره	رحلت امام خمینی (ره) تعطیل
	ناهار دو	چلو خورش لوبیا سبز	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی	
	شام یک	کوکو سبزی- آش رشته- خیارشور- میوه	ماکارونی- سبزی خوردن- سس	
شام دو	هو بیج پلو با خلال مرغ- ماست تک نفره- میوه	کوفته تبریزی- سوپ جو- سبزی خوردن		
دوشنبه	صبحانه	املت- سبزی خوردن- چای	عسل- کره- نان شیرمال- چای	سبزی پلو با ماهی قزل آلا- لیمو- خرما تعطیل
	ناهار یک	زرشک پلو با مرغ	سبزی پلو ماهی- سالاد فصل- خرما	
	ناهار دو	چلو خورش قورمه سبزی	سبزی پلو تن ماهی- سالاد فصل- خرما	
	شام یک	ماکارونی- شوری- سس	شامی کباب- سوپ رشته- خیار شور- خلال سیب زمینی	
سه‌شنبه	صبحانه	پنیر- خرما- گردو- چای	پنیر- گوجه فرنگی- خیار- چای	پنیر- خرما- گردو- چای
	ناهار یک	شوید پلو با ماهی- لیمو- خرما	چلو کباب مرغ- گوجه فرنگی	زرشک پلو با مرغ
	ناهار دو	شوید پلو با گوشت- ماست تک نفره	چلو خورش آلو	چلو خورش کرفس
	شام یک	خوراک قارچ و مرغ- سوپ رشته- سس- خیارشور	شوید پلو لوبیا سفید- ماست تک نفره	شله قلمکار- خرما- پنیر- سبزی خوردن
چهارشنبه	صبحانه	عسل- کره- شیر- نان شیرمال- چای	تخم مرغ آب‌پز- کره- چای	پنیر- گوجه فرنگی- خیار- چای
	ناهار یک	چلو خورش بادمجان	چلو خورش قورمه سبزی	شوید پلو با گوشت- ماست تک نفره
	ناهار دو	چلو جوجه کباب- لیمو	زرشک پلو با مرغ	شوید پلو تن ماهی- لیمو- خرما
	شام یک	استانبولی پلو با گوشت- ماست تک نفره- میوه	کوکو سیب زمینی- آش رشته- خیارشور- سس- میوه	ماکارونی- سس- خیارشور
	شام دو	سالاد ماکارونی- عدسی- میوه	عدس پلو با گوشت- ماست تک نفره- میوه	خوراک رنگین کمان- سوپ جو- خیار شور

در صورت عدم دسترسی به مواد اولیه مورد نیاز، احتمال تغییر در برنامه فوق وجود دارد.